МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СТ
И.о. заведующего кафедрой

И.В. Федякин
17 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ

Ю.И. Соколов
17 сентября 2020 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Щадилова Ирина Сергеевна, к.п.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	38.03.02 – Менеджмент
Профиль:	Менеджмент в спортивной индустрии
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 31 августа 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии М.В. Ишханян	Протокол № 2 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Москва 2020 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являютсяформирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его вариативную часть.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные технологии

Здоровье сберегающие технологии: • физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.• информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.• защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.• учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа• компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения.Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ»,биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средствВосточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.• стимулирующие.Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.Личностно ориентированные технологии:• гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).• педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической

деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха..

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

РАЗДЕЛ 1
Раздел1. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра

РАЗДЕЛ 2
Раздел 2. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями

РАЗДЕЛ 3
Раздел 3. Основы здорового образа жизни студентов

РАЗДЕЛ 5
Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 4
Раздел 4. Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры

РАЗДЕЛ 7
Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 5
Раздел 5. Методические и практические основы физического воспитания

РАЗДЕЛ 6
Раздел 6. Спорт в системе физического воспитания

РАЗДЕЛ 6
Промежуточная аттестация